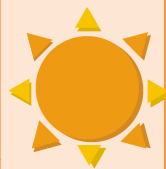


おひさま新聞



Vol.12
2012年10月
発行

9月16日(金)に北千住マルイ10階アトリエにて行われた、『浅間大介先生講演会』をレポートします。

浅間先生の講演会は5年ぶり2回目。和やかな雰囲気の中、浅間先生のやわらかな物腰とわかりやすい具体的なアドバイスに、皆様聴き入っておられました。参加して下さった皆様ありがとうございました。

『子育てが10倍楽しくなる！』

お母さんをほめる講座』

母はいつも頑張っている

(もっと日常的自分を褒めましょう)

- ・自分を褒める↓子どもの肯定
- ・母の肯定↓子どもの肯定感
- ・小さいことを褒める

- 1 頻度を高く
 - 2 深く味わう
 - 3 長く味わう
- ↓日常的なことを褒める
- 小さな流れが蓄積されて大きな流れとなる

《法則》

お母さん自身が自分を肯定できると子どもも自分を肯定できるようになる

成功感、幸せ感を左右する要素

- ・大人の幸せ、子どもの幸せ
- ・人間の欲求の90%は認められる欲求である



【お父様も参加して下さいました！】

イライラ↓キラキラママへ

【実践編】

自己肯定

- ・自分が頑張っていること、ほめられることを書き出す
- ・2人一組になって、一方が聞き役、もう一方が話役になり互いに褒めあう

イメージトレーニング

- ・夕食を作る所から、食卓に並べ、家族が美味しいと食べさせてくれる所までイメージ作った料理から2m離れて見る(俯瞰力)
- ・「作ってよかったな」
- ・「私は エライ、私は頑張っている」
- ・一日7つ書く



【皆さんの笑顔、キラキラでした◇】

参加者の声 (一部抜粋)

♪これからの育児生活で、自己肯定を取り入れて、家族皆で幸せに過ごしていきたいです。

♪毎日の生活の中で、私自身に余裕がなく「早く！早く！」と連呼していましたが、まずは自分のことを好きになって自分に余裕ができるような心がけたいと思います。

♪日常生活でどのように子どもと接することが良いのか、具体例をまじえた話を聞くことができたので、とても参考になりました。

♪娘には「笑顔が素敵な女の子」になってほしいと思っているので、まず自分自身が笑顔を大切にしていきたいです。

♪意識して子どもをほめているつもりでしたが、催促することも多い気がしました。小さいことをたくさんほめようと思いました。

♪「子どものいい所をほめる↓認められる↓余裕ができる↓お母さんの言うことも聞いてみよう」という気持ちになる(相手の立場にも立てる)という流れがとても印象に残りました。

♪もっと自分自身を大好きになって、日々の子どもとの生活を楽しみたいと思います。

冒頭で浅間先生は、「自分をほめていらっしゃいますか?」「どんな子ども(人)になつてほしいですか?」「生まれてきたことをほめますか?」と問いかけておられました。はじめは戸惑い気味だった参加者の皆様も、後半の実践では、とても楽しそうに笑顔で話をされていました。わずかな時間で内面が変わられたのですね。素晴らしいです。楽しいことで脳をいっぱいにして、いつまでもキラキラママでいてくださいな!